

Trening Mentalny

Part of Erasmus+ HC Den Bosch

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Jaap van Helvoort- Psycholog drużyny HC Den Bosch

W ciągu ostatnich kilku lat trenerzy sportowi i zawodnicy zdają sobie sprawę, jak ważna jest mentalna strona coachingu.

Trenerzy mogą pomagać sportowcom w stosowaniu wysoce skutecznych podstawowych umiejętności umysłowych

Jaap pokazał nam, jak ważne jest przygotowanie mentalne i mówił o samoregulacji.

Trzy fazy.

1. Przygotowanie
2. Wykonanie
3. Ulepszenie

Faza 1: „Przygotowanie” Jaap zauważa, że przed ćwiczeniami trenerzy powinni zapytać graczy

- *W czym jesteś dobry i dlaczego?*
- *Co chcesz poprawić?*

Najlepszym sposobem na poprawę umiejętności jest ustalenie celów i monitorowanie tych celów. Ludzie mogą ustawiać różne rodzaje celów.

Faza 2: „Wykonanie” tym razem podczas ćwiczeń trener pyta graczy:

- *Jak mija trening?*
- *Co możesz zrobić lepiej, aby szybko osiągnąć cel?*

Monitoruj swoją wydajność. Samoocena jest kluczowym elementem sukcesu.

Faza 3: „Ulepszenie” po treningu trenerzy powinni zapytać graczy:

- *Czy osiągnąłeś swój cel?*
- *Czego chciałbyś nauczyć się następnym razem?*

Te umiejętności możemy wykorzystać, aby zwiększyć efektywność treningu.

Powyższe stanowi bardzo krótki przegląd niektórych technik stosowanych przez graczy w celu poprawy ich umiejętności umysłowych. Aby trening umiejętności umysłowych był skuteczny, zawodnicy i trenerzy muszą go zaakceptować jako przydatne narzędzie.

